



# PLANNING FITNESS



## LUNDI

9H30 **LES MILLS**  
45' **BODYBALANCE**

10H30  
45' **TRIO GYM**

12H30 **LES MILLS**  
45' **BODYPUMP**

14H45  
45' **GYM**

15H30  
30' **STRETCH**

17H15 **LES MILLS**  
60' **BODYPUMP**

18H20 **LES MILLS**  
45' **RPM**

18H20  
45' **C.A.F**

19H30  
60' **ZUMBA**

## MARDI

9H30  
45' **ZUMBA**

10H30 **LES MILLS**  
45' **BODYPUMP**

12H30 **LES MILLS**  
45' **RPM**

16H30  
30' **GYM**

17H15  
45' **C.A.F**

18H20 **LES MILLS**  
60' **BODYBALANCE**

19H30 **LES MILLS**  
60' **BODY MIX**

## MERCREDI

9H30  
45' **C.A.F**

10H30  
30' **STRETCH**

12H30  
45' **CROSSTRAINING**

14H45 **LES MILLS**  
30' **BODYPUMP**

15H30  
30' **SWISS BALL**

17H15  
45' **TRIO GYM**

18H20 **LES MILLS**  
60' **BODYCOMBAT**

18H30 **LES MILLS**  
30' **SPRINT**

19H30 **LES MILLS**  
60' **BODYBALANCE**

## JEUDI

9H30  
45' **ABDO DOS**

10H30  
45' **SWISS BALL**

12H30 **LES MILLS**  
30' **SPRINT**

14H45  
30' **C.A.F**

15H30 **LES MILLS**  
30' **BODYBALANCE**

17H15 **LES MILLS**  
45' **RPM**

18H20  
60' **ZUMBA**

19H30 **LES MILLS**  
60' **BODYATTACK**

## VENDREDI

9H30  
45' **TRIO GYM**

10H30 **LES MILLS**  
45' **BODYBALANCE**

12H30  
45' **ZUMBA**

14H45  
30' **ABDO DOS**

15H30  
30' **STRETCH**

17H15  
45' **C.A.F**

18H20 **LES MILLS**  
60' **BODYPUMP**

19H30 **LES MILLS**  
45' **RPM**

## SAMEDI

9H30  
30' **C.A.F**

10H00  
30' **STRETCH**

10H45 **LES MILLS**  
60' **BODYPUMP**

12H00 **ZUMBA**  
60' SEMAINES PAIRES

12H00 **LES MILLS**  
45' **RPM**  
SEMAINES IMPAIRES



O CLUB LE MANS  
79 TER RUE VOLTAIRE  
72000 LE MANS  
02.43.28.20.90  
OCLUB-LEMANS.FR